

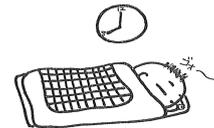
# ほけんだより

2018 (H30) 8. 27

茨木市立畑田小学校

2学期の準備は出来ていますか？夏休みは遊んだり、のんびり過ごしたり・自由じゆうにできる時間じかんもたくさんあったので、夜更かしや朝寝坊あさねぼうをしたり、ダラダラと過ごした人ひといるのではないのでしょうか？さあ！！2学期が始まります。もとの生活リズムせいかつをとりもどしましょう！

## 生活リズムを直すため



### 体内時計をリセット

①眠る前には、強い光つよ ひかりはあびない。

(テレビ・パソコン・携帯)

②朝おきたとき、太陽たいようをあびる

③朝ごはんをしっかりと食べる

④昼間はしっかりと体を動かす

また大きなカギになるのは睡眠すいみんです。眠くなくても早めはやにお布団ふとんに入り、部屋の照明しょうめいを消すなど「眠る態勢たいせいを作る」ことから始めてみてください。

### 体内時計を 整えるために



### 二測定の日程

8月30日	木	ねんせい 6年生	31日	金	ねんせい 4年生
9月3日	月	ねんせい 3年生	4日	火	ねんせい 2年生
5日	水	ねんせい 1年生	7日	金	ねんせい 5年生

まだまだ暑い日が続きます

熱中症にも注意!



水筒は、必ず持ってきましょう。

★体操服を忘れないでね!